الصحة المدرسية: اهدافها ومتطلباتها

د. هشام ابراهيم الخطيب

تاريخ الصحة المدرسية:

كانت الرياضة البدنية اول ضرب من ضروب الصحة المدرسية وكان اهتمام اليونان بجمال الجسم وقوته باعثا لهم على ادخال التربية الصحية في مدارسهم. وفي أوائل القرن الثامن عشر، ادخل (بطرس هنريك لنك Peter Henrik (١٧٧٦ـ١٨٣٩) السويدي النظام في التربية الرياضية. ثم توقفت حركة الرياضة البدنية. وخطت الحكومة الفرنسية خطوتها الأولى، وسنت قانونا سنة (١٨٣٣) بالرقابة الصحية على ابنية المدارس وطلابها، ولم يطبق القانون بشكل رسمي بل سار تطبيقه بطيئا. وحذت المانيا حذو فرنسا، وشرعت في فحص قوة الابصار للطلاب في مدينة (درسون) سنة (١٨٧٦) ثم تبعتها السويد عام (١٦٦٨). وأول دولة عربية اهتمت بالصحة المدرسية هي مصر عام (١٨٨٢)، ثم تلتها العراق عام ١٩٣٦.

لماذا الاهتمام بالصحة المدرسية:

يرجع الاهتمام والعناية بالصحة المدرسية في المجتمعات المتقدمة لأسباب عدة منها:

١ ـ يشكل الطلاب والاطفال في العمر المدرسي قطاعا كبيرا من السكان.

٢ ـ تتميز فترة العمر المدرسي بالنمو السريع، سواء أكان هذا من الناحية البدنية، ام النفسية ام الاجتماعية، مما يستلزم تهيئة الظروف المناسبة للنمو والتطور المتكامل.

٣ ـ يتعرض الطفل في مرحلة الدراسة الأولى الى كثير من المشكلات والضغوط الاجتماعية.

٤ ـ وجود الطلاب في المدرسة يعرضهم الى مخاطر منها الأمراض المعدية، وهناك فرص كثيرة مهيأة للاصابة بالحوادث.

٥ ـ تمتع الطالب بالصحة الجيدة، عامل هام يساعده على التعلم، واكتساب المعلومات والخبرات.

أهداف الصحة المدرسية:

١ ـ خلق الوسط المناسب والبيئة الصحية اللازمة للنمو البدني والعقلي والانفعالي.

٢ ــ الحصول على صورة واقعية للأحوال الصحية للطلاب في مرحلة الدراسة، وذلك عن طريق الفحوص الطبية في بوادر هذه المرحلة التعليمية، والفحوص الدورية حسبما تقتضي الظروف.

٣ ــ الكشف عن الامراض المعدية، ودفع اخطارها عن الفرد والجماعة التي يعيش فيها.

٤ ــ اكتشاف الانحرافات الصحية، سواء، أكانت بدنية، مثل حدب النظر، وضعف البصر، والسمع.. وغيرها، أو كانت نفسية.

٥ ــ العناية الخاصة بالطلاب المصابين بالعاهات و بالتلاميذ المعوقين.

٦ ــ تعويد الطلاب على العادات الصحية السليمة، ورفع مستوى ثقافتهم الصحية.

٧ ــ تدريب الطلاب على الحياة الصحية. لتكون درسا عمليا لهم، وليتعودوها و يطبقوها في حياتهم المدرسية وخارجها، وليؤثروا في المحيط الذي يعيشون فيه.

مجالات الصحة المدرسية (School Health program).

تتضمن برامج او مجالات الصحة المدرسية:

١ ــ الجانب البيئي (Enviromental Health):

وهدفه توفير الشروط الصحية السليمة في بيئة المدرسة وصيانتها.

٢ ــ الجانب الطبي (الخدمات الصحية المدرسية ــ (School health service):

و يتضمن الوقاية من المرض، وتحري الحالات العضوية أو العقلية، التي يمكن ان تعوق الطفل أو الطالب في هذه المرحلة، واتخاذ الخطوات المناسبة لعلاج هذه الحالات والحوادث.

٣ ــ (الجانب التثقيفي ــ Health Education):

وهدفه تقديم الارشادات الصحية الأساسية للطفل والوالدين والمدرسين.

وسأشرح كل جانب من هذه الجوانب بشيء من التفصيل:

الجانب البيئي (Enviromental Health):

البيئة المدرسية هي كل ما يحيط بالطالب، وتعتبر البيئة المدرسية جزءا اساسيا وهاما، ان لم تكن اهم عوامل الصحة والمرض في مجتمع المدرسة، وان صحة البيئة المدرسية اهم عامل في خفض نسبة انتشار كثير من الأمراض والمشكلات الصحية.

والبيئة المدرسية تتضمن ما يلي:

١) المبنى المدرسي:

يجب ان يكون للمدرسة مبنى خاص، وفي موقع بعيد عن مصادر الازعاج، طلق الهواء، ليساعد على التهوية الداخلية في المدرسة، بعيداً عن المصانع والصناعات ذات الروائح الكريهة، بعيداً عن المستودعات القابلة للاحتراق.

٢) **حجرة الدراسة** (Class Room):

يجب مراعاة مايلي في حجرة الدراسة.

ـ ان تكون حجرة الدراسة (او الفصل) مستطيلة ومتوسطة السعة والارتفاع، بحيث يأخذ كل طالب حوالي (٥ر١ ـ ٢) متر مربع، أي أن تناسب غرفة الفصل أو الصف (٦م عرض×٨ طول×٤م ارتفاع) حوالي (٢٤ ـ ٣٠) طالباً.

ان كثرة الطلاب في غرفة الصف يؤدي الى سوء التهوية، وسرعة انتشار الأمراض المعدية، وعدم وجود العناية الكافية.

ـ التهوية (Ventilation): يجب ان يراعى كون مساحة النوافذ في غرفة الصف (١/٥) من مساحة ارضية الصف، ويجب ان تكون النوافذ متقابلة، جهة تفتح على الممر والجهة الأخرى تفتح على الفناء.، و يراعى ان تكون حافة النافذة السفلى مرتفعة عن مستوى مقاعد التلاميذ، حتى لايكون التلاميذ في خطر من التيار الهوائي، وحافة النافذة العليا قريبة من السقف لتساعد على خروج الهواء الساخن منها. وعدم توافر التهوية الكافية، قد يكون بسبب عدم وجود المساحة المناسبة للنوافذ، أو وجود عدد أكبر مما يجب في الصف، مما قد يكون سببا في الأمراض المعدية.

ـ الاضاءة (Lightening): هناك نوعان من الاضاءة في غرفة الصف، اضاءة طبيعية ـ (Natural Lightening) وهي التي تأتي من اشعة الشمس، واضاءة اصطناعية (Artificial Lightening) وتأتي باستعمال الكهرباء في الليل لطلاب الفترة المسائية، أو في أيام الضباب.

ومما يساعد على تحسين الاضاءة في الصف، تجنب وجود اسطح لامعة، سواء أكانت من الجدران، أم من المقاعد، ام من المناضد، ام من السبورة.

ويجب العناية بنظافة زجاج النوافذ، وكذلك المصابيح الكهربائية، حتى لا يقلل التراب المتراكم عليها من درجة اضاءتها.

ـ المقاعد والأدراج: يجب ان تهيأ جميعها طبقا للتكوين البدني للطالب، فيكون ارتفاع المقعد مناسبا لطول ساق الطالب، وتكون مقدمة المقعد مقوسة قليلا للخلف لتناسب تقوس فخذ الطالب وظهره.

ان عدم توافر الشروط في المقاعد، يؤدي الى التعب وعدم الراحة (Discomfort) ، والضغط على الأعصاب يؤدي الى الخدر (Numbress)، والتشوهات في الظهر والساق، كانحناء الظهر.

ـ السبورة: يجب ان توضع في منتصف الحائط المواجه للطلاب، وعلى ارتفاع مناسب، ولا توضع جانبيا مطلقا، ويجب ان يكون لونها اسود او اخضر قاتماً غير لامع، وان تكون المسافة بين الدرج الأول والسبورة مترين على الأقل.

٣) **المورد المائي**

في المدن تستعمل الانابيب تحت الارض مواردا للماء، وفي القرى تستعمل الابار موردا للماء، ويجب ان يراعى في مورد الماء بعده عن مصادر التلوث، مثل المجاري والمراحيض وحظائر المواشي، وان يثبت من التحاليل ان المياه مطابقة للمقاييس (الكيميائية البكتر يولوجية).

٤) **تصر يف القمامة**

يجب ان تجمع القمامة في المدرسة في آنية خاصة بها في كل صف، وفي الطرقات الممرات والأفنية، ويجب المحافظة على النظافة، بأن تجمع قمامة المدرسة يوميا.

٥) **الوحدات الصحية**

يجب أن تجمع القمامة في آنية خاصة بها في كل صف، وفي الطرقات أو والأفنية، وموزعة على مجموعات متفرقة. وأن تراعى فيها الشروط الصحية الاساسية، من اضاءة وتهو ية ومنع الذباب .... الخ. ويجب ان يكون عددها كافياً، و بنسبة خمسة منها لكل مائة طالب.

الخدمات الصحية المدرسية

ان اهم ما تهدف اليه الخدمات الصحية المدرسية، هو تقويم الحالة الصحية للطلاب، ومراعاة الفروق الفردية بينهم، ومعدلات نموهم. وفيما يلي اهم الخدمات الصحية المدرسية:ـــ

١) **تقويم صحة الطلاب:**

يقصد بها معرفة مستوى صحة الطلاب، ومعدلات نموهم، وما يصيبهم من أمراض أومشكلات صحية. وهذه تشمل:ـــ

ـــ المعلومات العامة عن الطالب، اسمه، عمره، عمل والده، مهارات الطالب وهواياته.

ـــ الفحص الطبي الدوري الشامل، ثلاث مرات بالسنة على الأقل، في شتى المراحل الدراسية، لكشف الحالات المرضية، وحالات نقص التغذية والتشوهات وغيرها،

ـــ اخذ التار يخ الصحي للطالب، هل اصيب بمرض أم لا، هل توجد امراض وراثية في العائلة، هل لقح بالتطعيم أم لا.

ـــ عمل الفحوص اللازمة مثل فحص البول، والبراز للطفيلات، والكشف بالاشعة على الصدر لمعرفة ما اذا وجد السل ام لا، وغير ذلك.

ـــ عمل السجلات والبطاقات الصحية، لمراقبة التار يخ الصحي للطالب وللمتابعة ومقارنة تحسن المر يض.

ـ مناقشة الحالة الصحية للطالب مع ولي امره، اذ ان الرعاية الصحية للطالب ليست مسؤولية المدرسة وحدها، بل هي مسؤولية مشتركة بين المنزل والمدرسة.
ـ التوجيه والعلاج النفسي، و بخاصة للطلاب الذين تطرأ على سلوكهم تغيرات فجائية، وعليهم مراجعة العيادة النفسية المدرسية.
ـ تكييف بيئة المدرسة مع احتياجات الطلاب الصحية وطاقاتهم البدنية والعقلية، و بخاصة الطلاب ذوي العاهات او المعوقين جسميا (Hanicapped).

٢) الوقاية من الأمراض المعدية ومكافحتها:ـ

الأمراض المعدية هي الامراض التي تنتقل من شخص الى آخر، ومن الممكن ان تنتقل بطريقة التماس او الاكل او الملامسة، وأهم هذه الأمراض: جدري الماء، والدفتيريا (الخانوق)، وشلل الأطفال، والجرب، والأمراض الطفيلية، والسعال الديكي، والنكاف، والتهاب الكبد الوبائي، والسل.

ويمكن مكافحة الامراض المعدية بوساطة:ـ

ـ تهيئة بيئة صحية سليمة، من تهوية ومياه صالحة للشرب، وتصريف الفضلات.
ـ التطعيم ضد الأمراض المعدية مثل: الجدري، والدفتيرها، وغيرها.
ـ اتباع اجراءات مكافحة الأمراض المعدية الأساسية، في حالة ظهور أية عدوى في المدرسة، من عزل للمرضى، ومراقبة المخالطين، واخبار اللجان الصحية المتخصصة.

٣) إسعاف الحالات الطارئة وإجراء الاسعافات الأولية اللازمة.

يجب ان تكون عيادة المدرسة مجهزة باجراءات الاسعاف الأولية اللازمة، و بالأدوية اللازمة للحالات الاسعافية الطارئة، وكذلك يجب نقل المصاب الى منزل الطلاب او البيت، حسب ما تقضيه الحاجة.

٤) المراقبة الفائقة لانتشار الأمراض المعدية، وهنا لا بد من التطرق الى قضية هامة هي:
هل من الأفضل اغلاق المدرسة ام ابقاءها مفتوحة عند انتشار أمراض معدية؟

و يعتقد أكثر النقاد ان ابقاء المدارس خير من اغلاقها حين وقوع مرض سار فيها، كالخانوق والجدري والحصبة، لأن الطلاب يتفرقون في الشوارع اذا اغلقت المدرسة، وتصبح دائرة الانتشار للعدوى أوسع. ومحيط المدرسة الصحي خير من محيط اكثر البيوت والشوارع، ولا تأثير لاغلاق المدرسة في انتشار العدوى، لأن الطلاب يكونون قد خالطوا المريض، والقابل منهم للاصابة بها قد أصيب. والأفضل في هذه الحالات ان يراقب الطلاب و بخاصة طلاب الصف الذي كان فيه المريض، وان تحقق السلطات المدرسية عن سبب التغيب عن المدرسة، ثم تتصل بأهل الطلاب الذين يغيبون، او تشتبه عليهم اعراض المرض، فهذه الطرق افضل من طريقة اغلاق

المدرسة. اما اذا تفاقم الوباء، وخشي طغيانه، ولم تتمكن السلطات الصحية من القضاء عليه؛ فحينئذ تتخذ الاجراءات الحازمة في اغلاق المدرسة، وغير ذلك من الأمور اللازمة.

٥) «الوقاية من امراض نقص التغذية والكشف عنها»،

التثقيف الصحي (Health Education) :

التثقيف الصحي هو عبارة عن ترجمة الحقائق الصحية المعروفة، الى انماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة.

والتثقيف الصحي يكون بوساطة الأطباء، والممرضات، والمدرسين وذلك بتقديم محاضرات في الصحة للطلاب مثلا، وكذلك تثقيف الأسرة في الأمور الصحية، لتتعاون هي والمدرسة على غرس العادات الصحية الحسنة وذلك عن طريق الاذاعة، والتلفاز، ومختلف أساليب التثقيف الصحي.

طرق التثقيف الصحي وأساليبه:

١) وسائل الاعلام : وهي الوسائل المستخدمة لتوصيل المعلومات الى الطالب، مثل: الافلام، والسينما، والاذاعة، والصحف، والكتب، والمجلات، وغيرها.

٢) وسائل الايضاح السمعية والبصرية: ومن فوائد هذه الوسائل انها تساعد على الايضاح وسهولة الفهم، وعلى اثارة اهتمام الطلاب وجذب انتباههم، اذ انها تقدم المعلومات بطريقة مشوقة، وتبعد الملل وتبعث فيهم حماسا يدفعهم الى القيام باعمال صحية ايجابية.

٣) تكوين الجمعيات الصحية المدرسية: تتكون هذه الجمعيات من الطلاب الذين تتميز ميولهم بالنشاط الصحي، او يكونون ذوي مظهر حسن، ينم على النظافة واتباع الأساليب الصحية، و يكون مدرس الصحة هو المشرف عليها والموجه لها، ومن نشاطات هذه الجمعية:

ــ نشر الوعي الصحي للطلبة في المدرسة جميعا، وكذلك لأسرهم.

ــ عرض افلام صحية تختارها الجمعية اختيارا دقيقا، بحيث تناسب مدارك الطلاب، والبيئة التي تقوم فيها المدرسة.

ــ دعوة الطبيب في القرية او المدينة لالقاء محاضرات في احاديث صحية مناسبة.

ــ تنظيم رحلات صحية الى مديريات الصحة، او الوحدات الصحية للتعرف على الأمراض التي تنتشر في البيئة، مع دراسة العوامل التي تساعد على انتشارها وطرق الوقاية منها.

ــ الاشراف على إنشاء فروع لتعليم الاسعافات الأولية والتمريض في المدرسة.

ــ إقامة المعارض، وعرض الملصقات الاعلامية، التي تتحدث عن طرق الوقاية وأهمية النظافة.

ـ عـقـد حـلـقـات مـنـاقـشة (Seminars) كل يوم خميس مثلا، تتناول موضوعا صحيا، و يتناقش فيها افراد المجموعة الصحية.

ـ الـتـعـاون بين ادارة المـدرسـة والـسلطة الصحية، في ايجاد وسائط التطبيق الصحي، وتمرين الطلبـــة عليها.

٤) إدخال مواد الصحة العامة والتثقيف الصحي في مناهج المدرسة.

الأمراض المتولدة من طبيعة الحياة المدرسية:

هناك عدة امراض تتولد من طبيعة الحياة المدرسية، واليك أهم هذه الأمراض:

١) قصر النظر: وقد يكون بسبب قلة النور، أو رداءة طبع الكتب، او اجهاد العين بكثرة التحديق في الكتب، وغيرها من الأسباب.

٢) التهاب الملتحمة وجفن العين.

٣) احـديـداب الـظهر: ينتج من سوء صنع المقاعد، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وضعف الجسم، وخمول العضلات.

٤) الـوهـن الـعـصبي، المتولد عن ضغط الدروس؛ ومن أعراضه: سرعة التهيج، واضطراب العاطفة، وعـدم الـتـركيز، والاحـسـاس بـالـتـعـب، والأرق، والصداع. ومن أسباب الوهن العصبي طول ساعات الدروس، وكثرة المواضيع، وقلة النوم.

٥) حالات الهستيريا (Hysteria) وبخاصة فيما بين البنات.

٦) الحوادث والاصابات، وكل منا يعرفها، ولا حاجة لشرحها.

وخـتـاما فإن مفهوم التعليم المتطور، لم يعد مجرد تلقين الطلبـــة المواد الدراسية كما في الكتب وحسب، بل الاهـتـمـام بـالـنـواحـي الجـسـمية، والصحية، والعقلية، والاجتماعية، مع نمو الطالب.

المراجـــع

١ ـ صلاح، زهير
كتاب الصحة العامة.

٢ ـ الخفاجي، أحمد
متحاضرات في الصحة العامة القيت على طلاب السنة الرابعة طب

٣ ـ عسيران، شريف/ علم الصحة

KAALIL I. FOUAD

٤ ـ **synopsis & public health**